

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	14
Typ 1 – Od zlosti ke smíření	23
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 1	25
VYKROČENÍ NA CESTU	26
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	31
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	43
Typ 2 – Od pýchy k pokoře	49
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 2	51
VYKROČENÍ NA CESTU	52
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	58
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	71
Typ 3 – Od ješitnosti k opravdovosti	77
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 3	79
VYKROČENÍ NA CESTU	80
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	86
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	98

Typ 4 – Od závisti k vyrovnanosti	105
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 4	107
VYKROČENÍ NA CESTU	108
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	114
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	127
Typ 5 – Od lakoty k nelpění	135
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 5	137
VYKROČENÍ NA CESTU	138
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	144
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	157
Typ 6 – Od strachu k odvaze	163
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 6	164
VYKROČENÍ NA CESTU	166
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	172
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	185
Typ 7 – Od nestřídmosti ke střídmosti	191
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 7	192
VYKROČENÍ NA CESTU	194
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	200
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	212
Typ 8 – Od slasti k nevinnosti	219
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 8	221
VYKROČENÍ NA CESTU	222

POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	228
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	241
Typ 9 – Od lenosti ke správnému činu	247
KONTROLNÍ SEZNAM TYPU 9	249
VYKROČENÍ NA CESTU	250
POSTAVIT SE SVÉMU STÍNU	256
PŘIJMOUT SVÉ VYŠŠÍ KVALITY	268
Závěr.....	273
Poděkování	275
O autorech.....	277

Například se totiž vidět své obranné reakce vycházející z našeho podvědomí, dokážeme se od nich osvobodit.

... Každá kapitola popisuje naše obranné reakce v akci a přináší podrobný návod, jak „se probudit“. „Probuzením“ rozumíme práci s vlastními „navyklými“ způsoby vnímání, jimiž sami sebe omezu- jeme, a které bývají motivací pro naše pocity, myšlenky a chování. Všechny máme nějaké návyky. „Podívat se na ně“ může být velmi těžké. Za svůj život jsme si na ně totiž pěkně zvykli a jsou nám poho- dné. Proč? Protože jsou hluboce zakořeněné ve způsobu, jakým jsme se naučili chápat svět i své vztahy s ostatními lidmi. Kniha *Enneagram – Průvodce probuzením* přináší skvělé nástroje, s jejichž pomocí si své vzorce zúčinně uvědomovat. Pomůže nám lépe poroz- umět vlastním životním příběhu, radostným i traumatizujícím událostem ze svého dětství, a pochopit, nakolik ovlivňují to, jak fun- gujeme jako dospělí.

Stejně jako Beatrice Chestnutová a Uranio Paes vidíme i my rozdíly mezi jednotlivými typy osobností jako kombinaci vlivů pří- rody a výchovy – zděděných rysů a tím, jak nás zformovala naše životní zkušenosti. Naše studium enneagramu začalo průkopnickými díly Davida Danielsa a Helen Palmerové a jejich školy Narrative